

«Ничто не является для человека такой сильной нагрузкой. И таким сильным испытанием, как другой человек.»

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ

Давайте учиться не «гореть»

Работа: Корчагиной Н.С.

**Должна, должна, кругом должна
Кому-то жизнь, кому глоток вина
Кому-то задолжала просто слово
Должна понять кого-то Я другого**



**Должна кого-то поддержать
Должна простить, должна принять...
Так и живу всю жизнь в долгу –
Никак отдать все не могу.**

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.



СИСТЕМА КОМПОНЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

**Эмоциональн
ое
истощение**



**снижение
эмоционального
фона,
равнодушие или
эмоциональное
пресыщение**

**Деперсонали
зация**



**деформирование
отношений с
другими людьми
или повышение
зависимости от
других, появление
негативного к
окружающим**

**Редукция
личных
достижений**



**тенденция к
отрицательному
оцениванию себя,
своих
профессиональных
достижений и
успехов, ограничение
своих возможностей,
обязательств по
отношению к другим**

СТАДИИ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ ПЕДАГОГОВ

1 СТАДИЯ: измененной эмоциональности:

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; педагог неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но ... скучно и пусто на душе;
- -исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- плохой сон, апатия.
- -возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, всё чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

2 СТАДИЯ: МНОГОПЛАНОВЫХ ИЗМЕНЕНИЙ:

- невозможность выполнять многофункциональные действия;
- изменение смысла деятельности на противоположный (вместо сотрудничества, взаимодействия с целью развития - поиск врага, борьба)
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии коллег – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения.
- Подобное поведение педагога – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

3 СТАДИЯ:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- такой человек по привычке может ещё сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Психофизические

**Социально-
психологические**

Поведенческие



ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам , но и по утрам , сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня; бессонница.
- внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, «что не получится» или «не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

- Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять её - всё труднее и труднее;
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома её не делает;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;

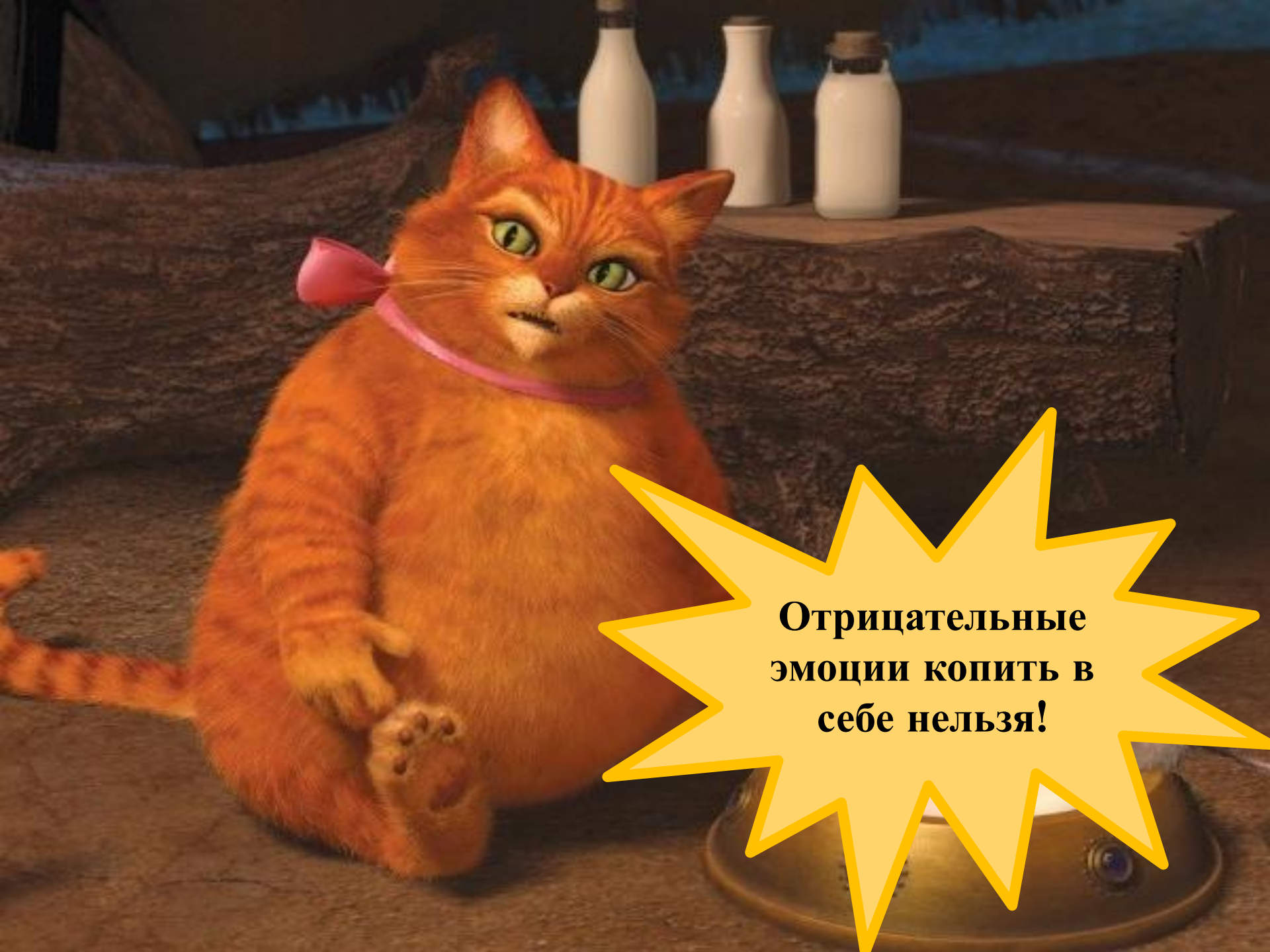


**ПРОФИЛАКТИКА
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- улучшение навыков борьбы со стрессом («проговаривание», обсуждение после критического события, физические упражнения, адекватный сон, регулярный отдых и др.);
- обучение техникам релаксации (расслабления) – прогрессивная мышечная релаксация, аутогенная тренировка, самовнушение, медитация;
- умение говорить «нет»;
- хобби (спорт, культура, природа);
- попытка поддержания стабильных партнерских, социальных отношений;
- фрустрационная профилактика (уменьшение ложных ожиданий). Если ожидания реалистичны, ситуация более предсказуема и лучше управляема;
- интегративная образовательная кинесиология.





**Отрицательные
эмоции копить в
себе нельзя!**



**ПРИЕМЫ
АНТИСТРЕССОВОЙ
ЗАЩИТЫ**

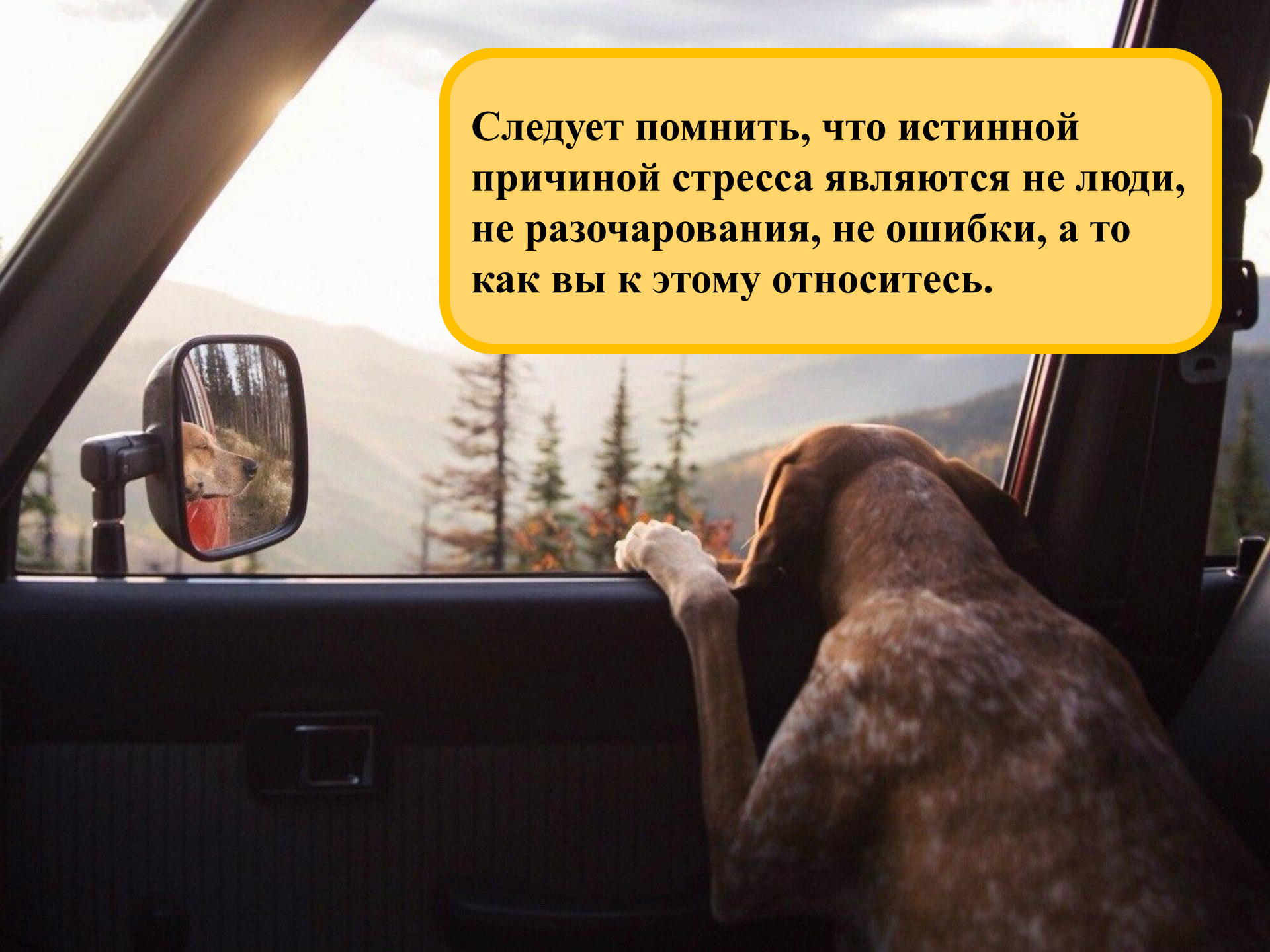




ОТВЛЕКАЙТЕСЬ:

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
 - Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
 - Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
 - Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- наведите порядок дома или на рабочем месте; • пробегитесь;
- побейте мяч;

Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.





**Используйте принцип позитивности во всем с установками,
типа:
кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется
больше, чем положено.**



ДЕЙСТВУЙТЕ:

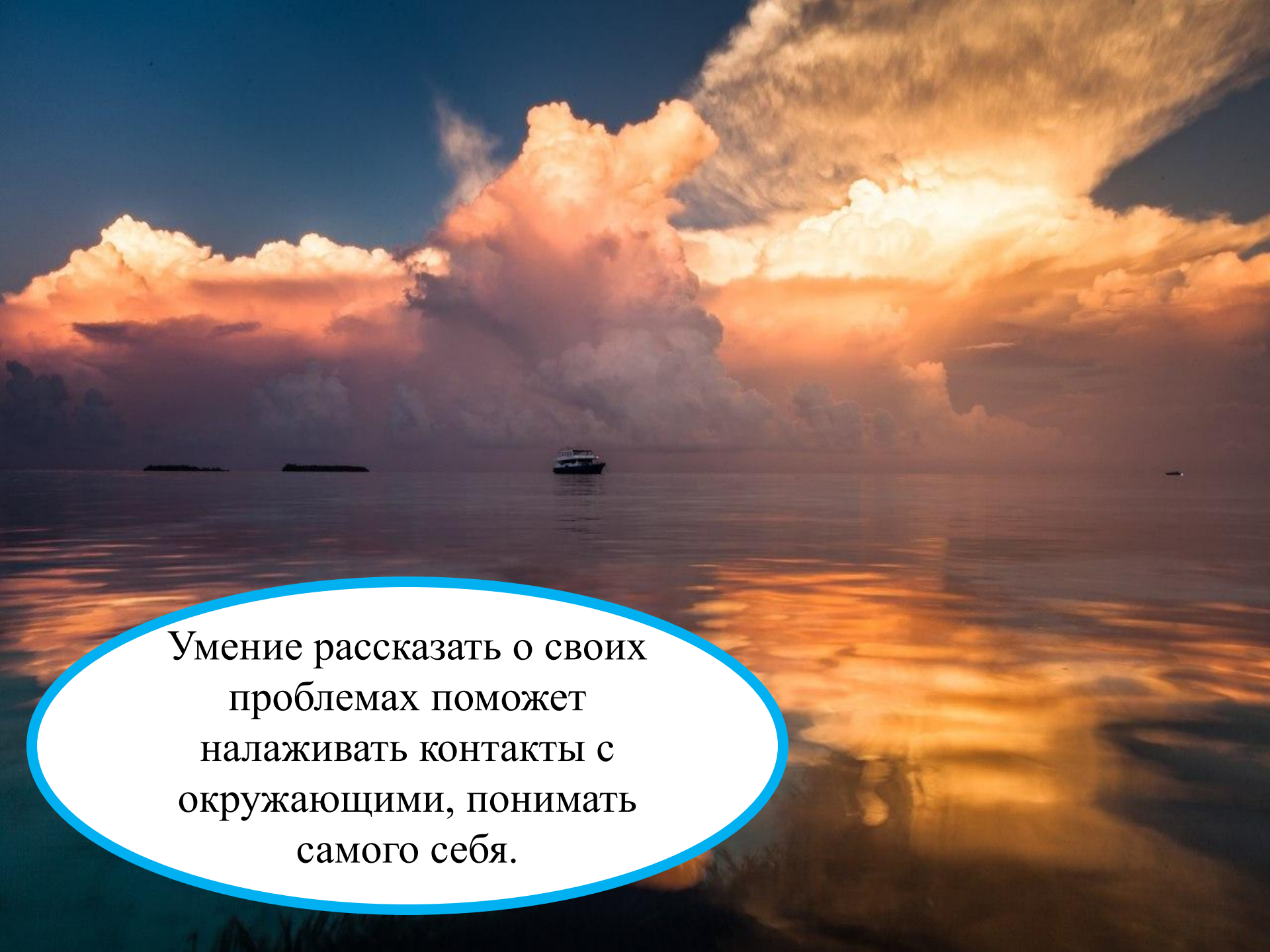
Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

A wooden suspension bridge spans across a river in a lush, green forest. The bridge is made of wooden planks and has a simple railing. The surrounding trees are dense and vibrant, with some leaves showing signs of autumn. The scene is captured from a high angle, looking down at the bridge and the water below.

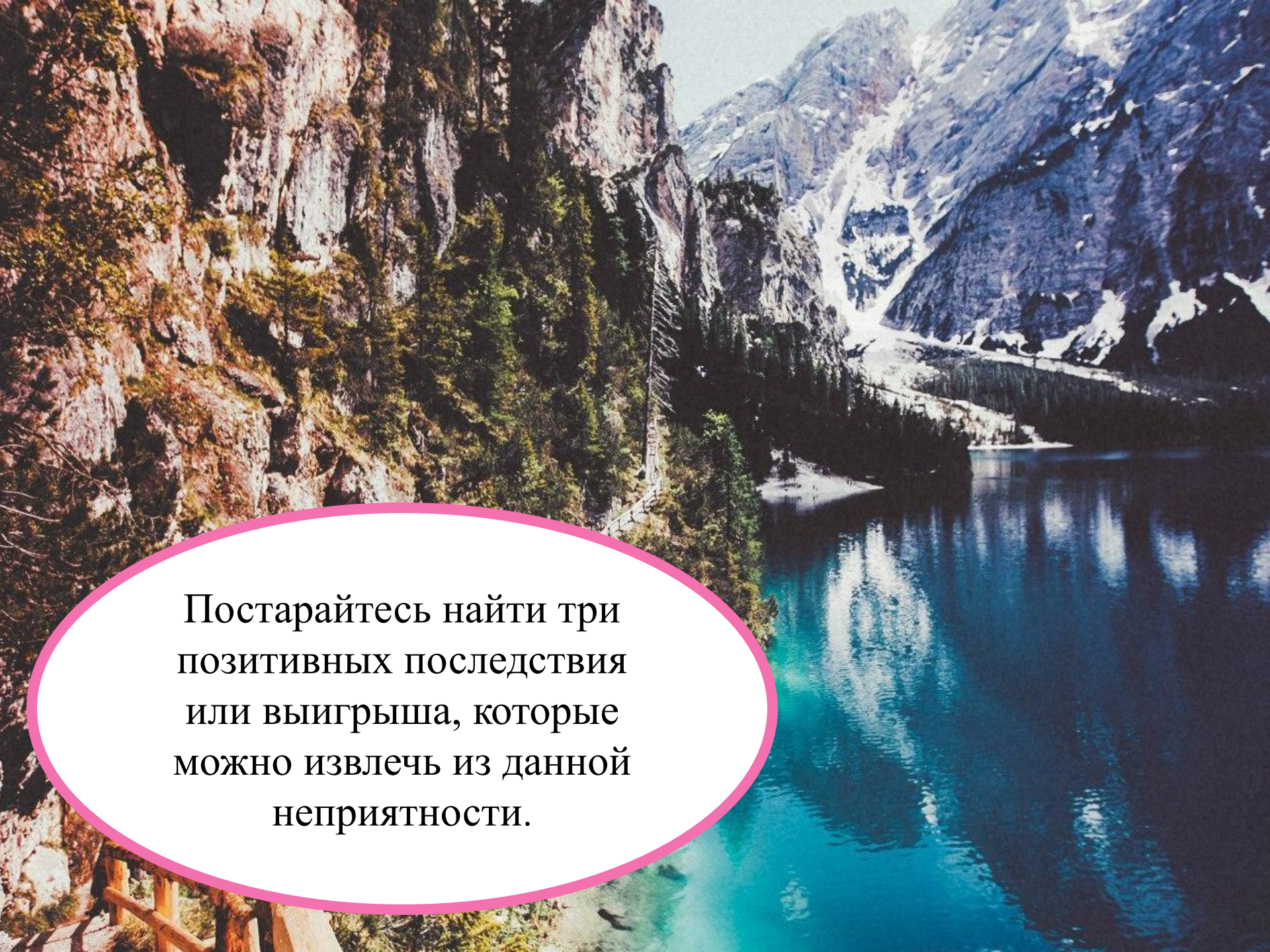
ТВОРИТЕ:

Любая творческая работа
может исцелять от
переживаний:


- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;

A sunset over the ocean with a boat on the horizon. The sky is filled with large, billowing clouds that are illuminated from below by the setting sun, creating a warm, golden glow. The water is calm, reflecting the colors of the sky. In the distance, a small boat is visible on the horizon line. The overall scene is peaceful and serene.

Умение рассказать о своих
проблемах поможет
налаживать контакты с
окружающими, понимать
самого себя.



Постарайтесь найти три
позитивных последствия
или выигрыша, которые
можно извлечь из данной
неприятности.

A tropical beach scene at sunset. The sky is a mix of blue, purple, and orange. Several palm trees are silhouetted against the sky. In the distance, a small boat is visible on the water. The overall mood is serene and peaceful.

Эмоциональная
разрядка необходима
для сохранения
здоровья (физического
и психического)

**Помните! Работа –
всего лишь часть
жизни.**





**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ
И СЧАСТЛИВЫ!!!**